**5 класс проект психологического практикума «Мы и наши близкие»**

**Цель:** создать условия для формирования умений выражать свои мысли и чувства способом «Я- высказывания»

**Личностные УУД –** содействовать воспитанию любви и заботливому отношению к окружающим людям

**Метапредметные:**

**Познавательные** – создать условия для формирования умений сравнивать, анализировать, сопоставлять полученную информацию с жизненными ситуациями;

**Регулятивные** – создать условия для формирования умений осуществлять самоконтроль при выражении «Я-высказываний»

**Коммуникативные** – создать условия для умений взаимодействовать в группе, разивать монологическую речь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Деятельность учителя** | **Деятельность учеников** |
| 1.орг.момент *Задача - эмоциональный настрой на работу* | Приветствие. Актуализация знаний о правилах психологии | Правила: не обсуждать других говорить от своего лица, уважать говорящего, активно работать |
| 2. разминка Упр. «Комплимент» *Задача – раскрепощение учащихся* | Мы уже знакомы с комплиментами. Я знаю, что комплименты иногда говорить трудно. Ваша задача выбрать одного человека из противоположной группы и сказать ему комплимент | Учащиеся самостоятельно работают (Галя, ты добрая. Карина, ты активная. Полина, ты творческая. Женя, ты общительная. Нурзирек, ты справедливая. Виолетта, ты уравновешенная. Максим, ты интересный человек. Виталий, ты смелый) |
| 3**.Работа над темой урока** | Сегодня тема нашей встречи «Мы и наши близкие». Чем мы сегодня займемся?  - Давайте подумаем и ответим на вопрос, кто же является близким? | - Будем учится строить отношения с близкими  - Ответы учащихся (мама, подруга, друг, сосед по парте) |
| Работа в тетрадях | Записываем тему занятия. Посередине листа рисуем круг и пишем букву Я. Вспомните всех одноклассников в классе, нарисуйте пять кругов и подпишите в них Ф.И. одноклассника. Нарисуйте 3 – треугольника и запишите учителей, которые Вам пришли в голову. Нарисуйте 3 квадрата и подпишите своих родственников и знакомых.  Обратите внимание, как расположились фигуры на листе? Как Вам кажется, почему одни фигуры к Вам ближе, другие дальше? | Ребята записывают, и зарисовывает геометрические фигуры.  - одними людьми мы общаемся больше и чаще, с другими мы общаемся реже |
| Беседа | Мы всегда взаимодействуем с людьми. Давайте вспомним, каким может быть поведение?  Отчего может зависеть Ваше поведение? | - Уверенным, неуверенным, агрессивным.  - От того как с нами общаются, от своего настроения, от самочувствия |
| Упражнение «Ситуация» *задача – проиграть ситуации, используя свой стиль поведения* | Предлагаю каждой группе выбрать одну ситуацию и проиграть её через неуверенные, уверенные и агрессивные ответы. | 1. Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти. 2. Друзья, сидящие рядом в кинотеатре, мешают вам громким разговором. 3. Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы. 4. Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным. |
| Обсуждение упражнения | Как Вам кажется, что могут чувствовать близкие нам люди, когда мы им отказываем? | Обиду, грусть, злость, разочарованеи и т.д. |
| Обучение «Я-высказыванию» | В психологии есть определенные приёмы, которые позволяют выразить свои мысли и чувства, не обижая других людей. Сегодня мы попробуем овладеть «Я-высказыванием». **Структура «Я-высказывания» проста»** | Ребята изучают состав я высказывания  Записывают в тетради.  *Алгоритм «Я - высказывания»*  *«Я (чувство, мысли), когда (действия других людей)»*  *«Мне (чувство, мысли), когда (действия других людей)»* |
| Фронтальная работа | Давайте вместе разберем ситуацию. Мы сейчас работаем на занятии, и вдруг к нам заходит опоздавший ученик. Как я могу выразить своё разочарование? | «Я всегда разочаровываюсь, когда опаздывают на мои занятия»  Или «Меня разочаровывают опоздания на занятия психологии»  Или «Я надеюсь на то, что больше опозданий не будет» |
| Тренировка | Попробуем те ситуации, которые Вы вытягивали озвучить приёмом «Я – Высказывания» | 1. Я сожалею, что не получится у нас разговора, мне необходимо срочно уйти. 2. Меня всегда расстраивает, когда мне мешают чужие разговоры в кинотеатре. 3. Я раздражаюсь, когда меня отвлекают от интересного выступления. Мне хочется не отвлекаться. 4. Я очень дорожу этой вещью, поэтому никому её не даю. |
| Индивидуальная работа в тетрадях | Попробуем описать своё состояние, чувство, которое возникало при упражнении «комплимент» с двух позиций. Вы можете выбрать любую. Когда Вы говорили комплимент или когда Вам говорили комплимент | Мне было приятно, когда мне говорили комплимент  Мне было неудобно, когда я говорил комплимент  Мне было стыдно, когда мне говорили и т.д. |
| Итог занятия | Что же важно, когда мы общаемся с нашими близкими?  Почему? | Важно выражать свои мысли  Они позволяют понимать друг друга лучше |
| Рефлексия | С чем же мы сегодня познакомились?  Давайте подумаем, что же еще важно для общения с близкими людьми. Работая в группах, придумаем правила общения с близкими людьми.  Оцените, пожалуйста, по 10 бальной шкале ежедневное соблюдение этих правил. | - с «Я-высказываниями»  - проговаривать мысли и чувства, заботится, ухаживать, помогать, поддерживать. |